

# **Atrakcyjność twarzy: biologiczne podłoże, społeczne konsekwencje**

## **Facial attractiveness: biological roots, social consequences**

*Dr Krzysztof Kościński*

Instytut Antropologii, Uniwersytet im. A. Mickiewicza, Umultowska 89, 61-614 Poznań; E-mail: koscinski@amu.edu.pl

[opublikowano w Academy of Aesthetic and Anti-Aging Medicine, 2007r., tom 2, str. 36-40]

### **Streszczenie**

W pracy opisano biologiczne podstawy atrakcyjności twarzy, mechanizmy ewolucyjne, które ukształtowały sposób postrzegania atrakcyjności twarzy, oraz wynikające z tego wnioski praktyczne.

### **Słowa kluczowe**

Atrakcyjność fizyczna, preferencje estetyczne, piękno twarzy, ewolucja atrakcyjności.

### **Summary**

The paper describes biological foundations of facial attractiveness, evolutionary mechanisms that shaped the way of perceiving facial attractiveness, and their practical implications.

### **Key words**

Physical attractiveness, aesthetic preferences, facial beauty, evolution of attractiveness.

### **Co ma biolog do atrakcyjności twarzy?**

Refleksja nad pięknem ludzkiej twarzy, i w ogóle ludzkiego ciała, towarzyszy człowiekowi zapewne od momentu, gdy tylko stał się on zdolny do refleksji. Tysiące lat obserwacji, filozoficznych wywodów i nieustannych prób upiększania siebie musiało zaowocować ogromem wiedzy na ten temat. W ostatnich dziesięcioleciach wiedza ta znacznie powiększyła się dzięki intensywnym badaniom medycznym nad wszystkimi strukturami naszego ciała wpływającymi na atrakcyjność fizyczną.

Czy jest w tej dziedzinie miejsce dla biologa? Czy osoby pragnące poprawić wygląd własny lub kogoś innego mogą mieć jakiś pożytek z wiedzy biologicznej? W tym tekście chciałbym pokazać, że tak, i to zarówno w aspekcie teoretycznym jak i praktycznym. W aspekcie teoretycznym – bo biologia pozwala zrozumieć co to jest atrakcyjność fizyczna, wyjaśnia, dlaczego piękna twarz ma akurat takie, a nie inne cechy, oraz tłumaczy, dlaczego piękno cielesne jest dla ludzi takie ważne. W aspekcie praktycznym – ponieważ z teoretycznych i empirycznych badań biologicznych wypływają pewne wnioski dla działań mających na celu podniesienie atrakcyjności twarzy.

## Atrakcyjność twarzy – okiem biologa

Stwierdzenie, że atrakcyjność twarzy wchodzi w zakres zainteresowania biologa, ponieważ twarz jest strukturą biologiczną, jest stwierdzeniem banalnym. Mniej banalne jest spostrzeżenie, że twarz, podobnie jak całe ciało człowieka, została ukształtowana w toku ewolucji, a zatem i atrakcyjność twarzy musi mieć ewolucyjne uwarunkowania. Dobór naturalny przez miliony lat kształtował twarz tak, by w sposób optymalny mogła ona pełnić funkcje związane z pobieraniem pokarmu, żuciem, oddychaniem, widzeniem. Samo w sobie nie ma to jednak nic wspólnego z atrakcyjnością. Atrakcyjność pojawia się dopiero w kontekście doboru płciowego: jeżeli osobniki jednej płci będą wybierać na swoich partnerów tych, spośród osobników płci przeciwnej, którzy posiadają jakieś określone cechy twarzy, to po wielu pokoleniach preferowana cecha twarzy upowszechni się w danej populacji. Mechanizm ten został odkryty przez Karola Darwina, a następnie udokumentowany przez wiele nowszych badań. Ogon samca pawia bynajmniej nie pomaga mu w locie, ani w ucieczce przed drapieżnikiem, a jednak wyewoluował, bo był preferowany przez samice. Samiec nosacza, pewnej indonezyjskiej małpy, ma nos tak długi, że musi go odsuwać łapą na bok, by móc coś zjeść. Nos ten umożliwia samcom wydawanie dźwięków wabiących samice, a zatem wyewoluował dzięki muzycznemu gustowi samic. Również ludzka twarz posiada cechy, które powstały tylko po to, żeby przyciągać płęć przeciwną. Są to, na przykład, grube, czerwone wargi u kobiet oraz zarost twarzy u mężczyzn.

Rozważania teoretyczne, modele matematyczne i badania empiryczne doprowadziły do wniosku, że osobniki jednej płci swoim wyglądem dowodzą swojej wysokiej jakości biologicznej (tzn. zdrowia, posiadania dobrych genów), a osobniki drugiej płci, szukając partnera o wysokiej jakości, preferują obecność tych cech – wskaźników jakości. Na przykład, samiec pawia o marnej kondycji biologicznej nie będzie w stanie wytworzyć okazałego ogona, a zatem samice gustujące w dużych, kolorowych ogonach będą kojarzyć się z wysokiej jakości samcem i w ten sposób zdobędą tzw. dobre geny dla swojego potomstwa.

U człowieka atrakcyjna twarz również jest oznaką jakości: osoby o atrakcyjnych twarzach, statystycznie rzecz biorąc, posiadają geny zapewniające lepszą odporność na pasożyty, rzadziej przechodzą choroby infekcyjne, cechują się dłuższym życiem, lepszą sprawnością fizyczną, wyższym poziomem hormonów płciowych (estrogenu u kobiet, testosteronu u mężczyzn), wyższym ilorazem inteligencji oraz lepszym zdrowiem psychicznym. Ponadto mężczyźni o nieatrakcyjnych twarzach mają plemniki mniej ruchliwe i częściej o wadliwej budowie.

W mózgu istnieje ośrodek wyspecjalizowany w rozpoznawaniu twarzy. Jego uszkodzenie powoduje utratę zdolności rozpoznawania osób, przy zachowanej sprawności rozpoznawania innych przedmiotów. Oglądanie atrakcyjnej twarzy wyzwala w mózgu inne fale mózgowe i aktywuje inne ośrodki niż patrzenie na twarz o pospolitej urodzie. Widok ładnej twarzy pobudza w mózgu tzw. ośrodek przyjemności, ten sam, który aktywowany jest przez pożywienie, aktywność seksualną i inne pożądane bodźce. Wszystkie te, zależne od stopnia atrakcyjności twarzy, reakcje neuronowe pojawiają się w ciągu 300-500ms od chwili ujrzenia twarzy. Widzenie twarzy przez jedną dziesiątą sekundy wystarcza, by całkiem dokładnie określić jej atrakcyjność. Natomiast samo rozróżnienie twarzy atrakcyjnych od nieatrakcyjnych jest możliwe nawet po prezentacji twarzy przez jedyne 13ms, czyli przy tzw. postrzeganiu podprogowym (obraz twarzy dociera wtedy do podświadomości, ale nie do świadomości). Również jakość zdjęcia nie musi być dobra: rozdzielczość 17 na 25 pikseli na ogół wystarcza, by rozróżnić twarz atrakcyjną od nieatrakcyjnej.

Kilka faktów dowodzi, że preferencje w stosunku do twarzy są w niemałym stopniu wrodzone (uwarunkowane genetycznie). Kilkumiesięczne niemowlęta, a nawet dwudniowe noworodki dłużej patrzą na twarze uznawane przez dorosłych za atrakcyjne. Osoby pochodzące z różnych populacji ludzkich, nawet z populacji pierwotnych odizolowanych od reszty świata, w dużym stopniu zgadzają się w swych ocenach atrakcyjności twarzy.

### **Jak wygląda piękna twarz? I dlaczego właśnie tak?**

Jednym z najważniejszych wyznaczników atrakcyjności twarzy, szczególnie kobiecej, jest młody wygląd. Zdolności reprodukcyjne kobiety spadają już przed trzydziestką, a całkowicie zanikają w wieku ok. 50 lat. Zatem, z ewolucyjnego punktu widzenia, mężczyzna powinien preferować młode kobiety. A faktycznie, to preferuje te, które wyglądają na młode, a niekoniecznie są młode. Młodo wyglądająca twarz to twarz posiadająca cechy twarzy dziecka: gładka i jasna skóra, stosunkowo drobna dolna część twarzy (zuchwa), a duża górna (czoło), duże oczy i wysokie, w stosunku do swej szerokości, wargi. Piękna kobieta nie może jednak mieć typowo dziecięcej twarzy; powinna posiadać też takie oznaki swojej dojrzałości jak wąskie policzki i wydatne kości policzkowe. Jeśli chodzi o mężczyzn, to ich sprawność reprodukcyjna nie spada z wiekiem tak szybko jak u kobiet, zatem i młody wygląd nie jest u nich sprawą tak ważną jak u płci pięknej. Konsekwencją trwającej od tysięcy pokoleń preferencji dla młodo wyglądających kobiet jest dymorfizm płciowy twarzy – twarz kobiety inaczej wygląda niż twarz mężczyzny. Twarz mężczyzny nie posiada bowiem tych dziecięcych cech, które ma twarz kobiety.

U osoby o wysokiej jakości biologicznej, twarz będzie w ciągu życia rozwijać się precyzyjnie według instrukcji zawartych w genach: lewa strona twarzy będzie lustrzanym odbiciem prawej, a żaden z elementów twarzy nie będzie ani za mały, ani za duży. Jeżeli za twarze atrakcyjne mają być uważane te, które należą do osób o wysokiej jakości biologicznej, to nic dziwnego, że symetria oraz przeciętność proporcji twarzy (tzn. posiadanie proporcji typowych, a nie niezwykłych) są kolejnymi czynnikami wpływającymi na atrakcyjność.

Oprócz cech typowo morfologicznych, na atrakcyjność wpływa też wyraz twarzy. Piękniejsze wydają się oczywiście twarze uśmiechnięte, a także twarze ze wzrokiem skierowanym wprost na obserwatora oraz twarze okazujące zainteresowanie, przychylność i uprzejmość.

### **O gustach się dyskutuje**

To, że istnieje szereg obiektywnych czynników wpływających na atrakcyjność, nie oznacza, że wszyscy tak samo oceniają atrakcyjność tej czy tamtej twarzy. Rozbieżności pomiędzy oceniającymi są znaczne; analiza statystyczna pokazuje, że oceniający są między sobą zgodni tylko w 25%. Z tych pozostałych 75%, tylko 25% to różnice gustów pomiędzy oceniającymi, natomiast aż 50% to niezgodność oceniającego samego z sobą, tzn. gdy ta sama osoba po raz drugi ocenia te same twarze, to oceni je inaczej niż za pierwszym razem.

Różnice gustów pomiędzy sędziami nie są niewytłumaczalne. Odkryto wiele czynników wpływających na kryteria preferowania twarzy. Młode, dorosłe osoby dużą uwagę zwracają na seksowny wygląd twarzy, osoby starsze – raczej na przyjacielski wygląd, natomiast u dzieci kryteria oceniania twarzy są jeszcze słabo ukształtowane. Osoby o wyższej jakości biologicznej (atrakcyjniejsze, zdrowsze) mają większe wymagania co do symetrii twarzy i wyrazistości cech płciowych (tzn. „męskości” u mężczyzn, a „kobiecości” u kobiet) u potencjalnych partnerów. Kobiety w płodnej fazie cyklu miesięczkowego gustują w bardziej seksownych twarzach

mężczyzn, a w fazie nieplodnej wyżej oceniają przyjacielsko wyglądające twarze. Odkryto też, że oceny atrakcyjności twarzy związane są z preferencjami w stosunku do cech osobowości, np. mężczyźni, którzy twierdzą, że lubią ekstrawertyczne kobiety, wyżej oceniają atrakcyjność tych twarzy, które wydają się ekstrawertyczne.

Na postrzeganie piękna wpływają nie tylko cechy osoby oceniającej, ale także szereg czynników zewnętrznych. W czasach politycznie lub gospodarczo trudnych, preferowane są twarze o mniejszych oczach i większych bródkach (a więc z oznakami siły). Bardziej nam się podobają twarze znajomych, szczególnie tych, których lubimy, a także twarze podobne do tych twarzy, z którymi wiążemy przyjemne wspomnienia, np. twarz naszej byłej miłości. Twarz danej osoby wydaje się też ładniejsza, gdy ktoś nas poinformuje, że jest to uczciwa osoba, albo dowiemy się, że twarz ta podoba się innym osobom, albo gdy osoba towarzysząca osobie ocenianej (domniemany małżonek) jest atrakcyjna.

Znaleziono wiele przykładów preferowania twarzy podobnych do własnej twarzy lub podobnych do twarzy rodzica płci przeciwnej, tzn. mężczyźni szukają kobiety podobnej do matki, a kobiety szukają mężczyzny podobnego do ojca. Dotyczy to proporcji twarzy, a także koloru oczu i włosów. Stwierdza się znaczne podobieństwo proporcji twarzy między małżonkami lub partnerami. Mężczyznom bardziej podobają się twarze niemowląt komputerowo upodobnione do ich własnych twarzy.

### **Pięknym w życiu łatwiej, ... ale nie zawsze**

Te same mechanizmy ewolucji, które u zwierząt wytworzyły preferencje dla wielkich poroży i kolorowych piór, u człowieka doprowadziły do powstania takich kryteriów oceny twarzy jak młody wygląd, przeciętność proporcji, cechy płciowe, symetria, pozytywna mimika. Trudno więc się dziwić, że we współczesnych społeczeństwach powszechnie zwraca się uwagę na atrakcyjność fizyczną, a na partnera poszukuje się osoby o atrakcyjnej twarzy.

Znaczenie urody nie ogranicza się jednak tylko do związków partnerskich. Atrakcyjnym osobom chętniej pomagamy, łagodniej je karzemy, szukamy pozytywnego kontaktu z nimi. Już roczne niemowlęta wolą bawić się z osobą o ładnej twarzy. Dorośli z kolei lepiej traktują ładne niemowlęta i dzieci. Dużą rolę atrakcyjności w kontaktach społecznych można wyjaśnić z perspektywy ewolucyjnej: jakkolwiek kontakt z osobą chorą zagraża naszemu zdrowiu, zatem zrozumiała jest awersja do twarzy nieatrakcyjnych, niezbyt zdrowo wyglądających. Gdy pomagamy osobie atrakcyjnej, a więc przypuszczalnie o wyższej jakości biologicznej, to mamy większe szanse, że osoba ta kiedyś nam się zrewanżuje (osoba o niskiej jakości biologicznej ma mniejsze możliwości pomagania, może też w ogóle nie dożyć do następnego spotkania).

Nieznanym osobom o ładnych twarzach obserwatorzy przypisują wiele pozytywnych cech, takich jak zdrowie fizyczne i psychiczne, inteligencja, kompetentność, towarzyskość, sprawność erotyczna, spełnienie zawodowe, szczęście. Również niemowlęta o ładnej twarzy są uważane za bystrzejsze i mniej kłopotliwe niż te mniej urocze. Takie przypisywanie zalet osobom atrakcyjnym może wydawać się o tyle uzasadnione, że atrakcyjność jest oznaką jakości biologicznej. Badania wykazały jednak, że faktyczne związki urody z innymi pożądanymi cechami są znacznie słabsze niż siła stereotypu „kto jest piękny, ten ma też wiele innych zalet”.

Bycie pięknym ma też niekorzystne konsekwencje. Osobom o atrakcyjnych twarzach przypisuje się egoizm, próżność, brak skromności. Atrakcyjne kobiety częściej są molestowane i podejrzewane o wykorzystywanie swej urody do własnych celów.

Nasze postrzeganie atrakcyjności fizycznej ma podłoże biologiczne, nie uda się więc „uświadomić” społeczeństwa, że piękno to rzecz błaha, powierzchowna i nie należy na nią zwracać uwagi. Można natomiast skutecznie uświadamiać, że „piękny” nie znaczy „dobry i mądry”. Częstym błędem egzaminujących nauczycieli i rekrutantów jest kierowanie się urodą ocenianej osoby. Na szczęście, bardziej doświadczeni pracownicy słabiej ulegają temu stereotypowi.

### **Makijaż, operacja plastyczna i inne manipulacje**

Jesteśmy oceniani i traktowani według naszej urody i nie zmienimy tego. W tej sytuacji pozostają nam dwa wyjścia: albo nie robić nic, albo uatrakcyjnić swoją twarz – uczesaniem, makijażem czy nawet operacją plastyczną. Kobiety manipulują swym wyglądem znacznie częściej niż mężczyźni, ponieważ atrakcyjność jest cechą ważniejszą właśnie u kobiet. U innych gatunków to raczej samce posiadają wyraźne cechy, którymi przyciągają płęć przeciwną. U ludzi jest odwrotnie. Tylko u ludzi występuje menopauza i związane z tym preferowanie młodości przez mężczyzn – dlatego wygląd kobiety jest taki ważny. Mężczyźni natomiast przyciągają kobiety nie tylko swym wyglądem, ale także inteligencją, zamożnością i pozycją społeczną – dlatego sama atrakcyjność nie jest u nich aż tak ważna.

Kobiety stosujące makijaż, w stosunku do niestosujących, cechują się większą samoświadomością publiczną i większym lękiem społecznym. Zaniżają atrakcyjność swojej twarzy bez makijażu, a przeceniają – z makijażem. Osoby o twarzach z drobnymi defektami mniej akceptują swój wygląd i bardziej zabiegają o jego operacyjną zmianę niż osoby o wyraźnie nieatrakcyjnych twarzach. Kilkadziesiąt lat temu, duża część osób poddających się operacji plastycznej miała depresję lub nerwicę. Obecnie pacjenci na ogół nie przejawiają zaburzeń psychicznych, mają natomiast niskie mniemanie o swojej atrakcyjności przy jednoczesnym przeświadczeniu o ważności urody. Kolczykowanie i tatuaże są częściej spotykane u poszukiwaczy wrażeń, osób aspołecznych i narkomanów.

Kosmetyka twarzy kobiety ma na celu nadanie lub podtrzymanie jej młodego i kobiecego wyglądu. Naniesienie podkładu, kreski, cienia, tuszu i szminki daje wrażenie gładkiej, rumianej skóry, dużych i wyraźnych oczu i warg, wysoko umieszczonych brwi. Umiejętnie użyte podkładu maskuje niektóre nieproporcjonalności i asymetrie twarzy, a także uwydatnia kości policzkowe – oznakę dojrzałości. Medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna mają podobne cele, ale ich możliwości są większe, a efekty trwalsze.

Kobieta z makijażem wygląda atrakcyjniej, bardziej kobieco, seksownie, zdrowo i pewnie siebie. Wyraźny makijaż może mieć też aspekt negatywny – kobieta może wyglądać na płytką, niewierną i niekompetentną. Niektóre grupy ludzi odbierają makijaż raczej negatywnie (np. studenci psychologii), a inne pozytywnie (np. studenci szkół biznesu). Operacje plastyczne zwykle poprawiają wygląd zarówno w oczach pacjenta jak i osób postronnych, szczególnie wtedy, gdy twarz przed operacją rzeczywiście nie była atrakcyjna. Po operacji problemem czasem jest utrata poczucia tożsamości przed lustrem. Społeczna akceptacja inwazyjnych zabiegów kosmetycznych nie jest już tak niska jak kiedyś, lecz nadal znacznie mniejsza niż operacji rekonstrukcyjnych. Przeciwnicy metod inwazyjnych lub nawet zwykłego makijażu zwracają uwagę na niezgodność tych zabiegów z naturą. Z biologicznego punktu widzenia, jest w tym trochę racji: jeżeli z twarzy odczytuje się jakość biologiczną osoby, to sztuczna modyfikacja twarzy uniemożliwia trafny odczyt.

Upiększać można nie tylko rzeczywistą twarz, ale także jej kopie. Twarze władców były na obrazach i rzeźbach przedstawiane jako piękniejsze niż naprawdę były, oczywiście według ówczesnych kanonów piękna. Twarze na autoportretach współczesnych malarzy również są upiększane, nawet wtedy, gdy są malowane z lustra. Rozwój technik komputerowych w ostatnich latach umożliwił bardzo realistyczne modyfikowanie zdjęć; można więc w komputerze wygładzić skórę, powiększyć oczy, zwinąć zbyt szeroki nos, a następnie dołączyć takie zdjęcie do CV, umieścić w internetowym ogłoszeniu matrymonialnym lub wykorzystać jako zdjęcie paszportowe.

### **I co z tego wszystkiego wynika?**

Wielu współczesnych ortodontów i chirurgów twarzy uznaje tzw. klasyczny kanon piękna, w którym idea piękna pojmowana jest w kategoriach określonych relacji geometrycznych pomiędzy poszczególnymi wymiarami twarzy. Kanon ten został stworzony przez starożytnych Greków, którzy wierzyli, że świat jest zbudowany według zasad geometrii. Obecnie jednak wiemy, że twarz jest wytworem procesów ewolucyjnych, a nie Stwórcy-geometrii. Ponadto, badania empiryczne przekonująco pokazały, że kanon nie opisuje ani typowej, ani szczególnie pięknej twarzy.

W nowszych czasach powstało wiele koncepcji definiujących wzorzec piękna, nie zawsze jednak odzwierciedlających percepcję atrakcyjności przez społeczeństwo. W ten sposób lekarze, po przyswojeniu tych koncepcji, widzą defekty i potrzebę leczenia tam, gdzie zwykli ludzie niczego nie dostrzegają. A korekta wyglądu ma przecież zadowalać przede wszystkim oko laika, a nie lekarza.

Nie istnieje jeden idealny kształt twarzy. Oczywiście, a podważanym przez niektórych lekarzy-teoretyków, faktem jest to, że piękna twarz kobieca ma inne proporcje niż piękna twarz męska. W ramach jednej płci, każda cecha biologiczna posiada jakiś zakres całkowicie normalnej różnorodności, a jedynie formy bardziej skrajne mają charakter patologii. Co więcej, okazuje się, że zróżnicowanie cechy w populacji jest korzystne w kontekście walki z pasożytami. Badania empiryczne pokazują, że niższą jakością biologiczną cechują się tylko osoby o wyraźnej, a nie nieznacznej, nieproporcjonalnych lub asymetrycznych twarzach.

Trudno też mówić o idealnej twarzy, skoro różne osoby często bardzo różnie postrzegają atrakcyjność danej twarzy, a nawet jedna osoba w dwóch różnych momentach inaczej oceni tę samą twarz. Z tego powodu należy być bardzo ostrożnym wobec ogólnych reguł nakładania makijażu lub modelowania chirurgicznego. W przypadku makijażu można metodą prób i błędów znaleźć wizerunek, który się najbardziej podoba mężowi albo szefowi. Natomiast przed zabiegiem chirurgicznym warto wykonać symulacje komputerowe, żeby znaleźć rozwiązanie najbardziej zadowolające pacjenta.

### **Literatura**

D. Buss, 2003, Psychologia ewolucyjna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk

N. Etoff, 2002, Przetwarzają najpiękniejsi. CiS i W.A.B., Warszawa

K. Kościński, Atrakcyjność twarzy, <http://www.staff.amu.edu.pl/~krzychu/literature/AtrTw.pdf>